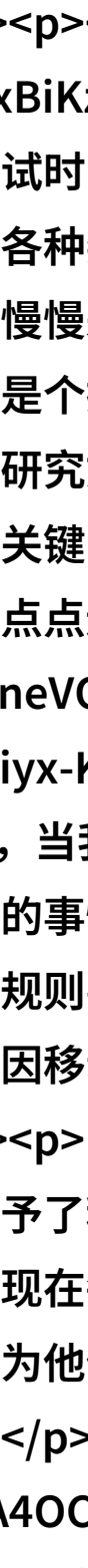


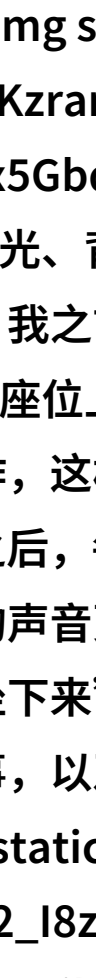
自己对准了坐下来视频我这才终于开始准

终于，自己对准了坐下来视频，我这才终于开始准备直播啦！想象一下，每次我都要花费不少时间来调试设备和环境，这一刻总算是解决掉了。

记得第一次尝试时，我就像个初学者一样，不知道怎么对准摄像头。我在镜头前摆出各种姿势，却总感觉哪里不太对劲。我的朋友们都笑着说：

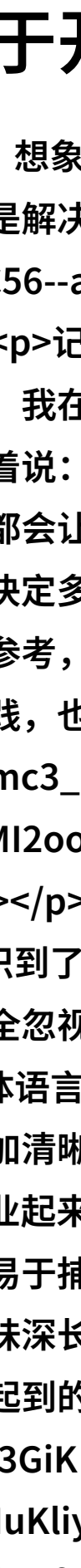
“别担心，慢慢来。”但我却感到有些焦虑，因为每一次的失败都会让我觉得自己是个技术无能的人。

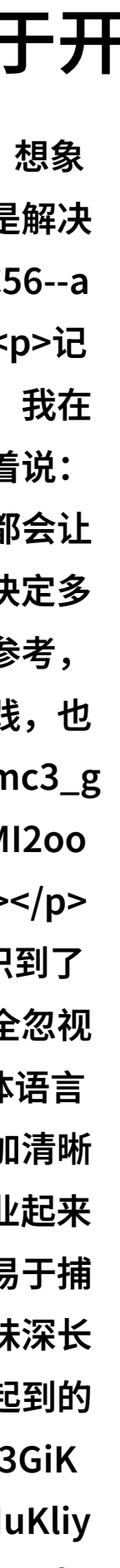
为了解决这个问题，我决定多花些时间去研究如何正确地设置好摄像头。网上有很多教程可以参考，但我发现最关键的是找到一个舒适且自然的姿态。这需要一些实践，也许还需要一点点运气。



有一天，当我调整完所有的灯光、背景和音频后，我突然意识到了一件很简单的事情：坐下就好了。我之前一直在站立或躺下，完全忽视了最基本的规则——保持稳定。在座位上，可以更容易地控制身体语言，也能减少因移动而引起的小动作，这样观众看到的画面就会更加清晰流畅。

自从改变了位置之后，每一次直播都显得更加专业起来。观众也给予了积极反馈，说我的声音更加清晰，脸部表情也更易于捕捉。而且，现在每当有人提及“坐下来”这个词时，他们都会意味深长地微笑，因为他们知道背后的故事，以及它对于提升直播质量所起到的重要作用。





[下载本文pdf文件](/pdf/368587-自己对准了坐下来视频我这才终于开始准备直播啦.pdf)

></p>